

同理心

國中組佳作—溪湖國中鄭○庭

「我從海灘眺望，大海引領我平靜的想著：我知道，而且我能深邃。然而，事實是：以我獲得的片段知識，大海裡還有許多謎題需要探索」—喬拉米卡在同理心的力量中這樣寫道。生活中，我們似乎經常藉由自己對他人片面的瞭解，去評斷他人的狀況、想法，覺得自己足夠了解他，甚至在遇到相似經驗時，急著說出自己的做法，而缺少「傾聽」、「詢問」，抑或是陪伴，畢竟你所想的真的是對方的想法嗎？還是你「自以為」他的想法，這時候是否具備同理心，就顯得格外重要。

同理心是一種兼具理性和感性，近似於共感的鏈接，可以說是一種探索的過程，幫助我們在固有的見解、和不斷變換的外在世界中，透過轉移視角，創造一個彈性的空間，用更為寬廣的心態去面對人際關係，進而由表象深入其中真相。過程中，也許是經由細聽他人的想法，覺察他人的表情、語氣，藉由自身的經驗聯結交流者的講述，必要時，可以詢問對方「是否感到自己被理解了？」。不同於似於憐憫的同情，同理心是「用別人之心去體驗和承受痛苦」，理解對方，而不使自身一同陷入泥淖。簡而言之，同理心是一種理解，借助它，我們經常能夠更好地體會交流者的感受，進而包容、諒解，甚至同時反觀自己。

我們的教育很少直接提起同理心的重要，更多時候，人的本性告訴我們應該照顧自己，而非理解他人，久而久之，形成一種「人性的匱乏」，聽起來很嚴重，而本質上也的確是，縱使是日常再小不過的矛盾，這份匱乏都可以成為一種引爆點。猶記一次剛放學的傍晚，媽媽在廚房忙著煮飯，鍋爐上滾著水，「喀擦」以切菜聲快速而缺乏規律，那天，我對學業上的某一個定理一直想不通，混亂的思緒在腦海中亂竄，心煩也接踵而至，「吃飯了！」媽媽的喊聲傳來，突然的聲音讓我更加氣惱，便沒好氣的說：「等一下！」，接著是連聲的催促，一氣之下，「你可不可以先不要吵！」便脫口而出，「你什麼態度……」—

只記得後來又是一頓爭吵，還冷戰了幾天。現在回想起來，其實我們當時都被情緒所控制，一方面缺少了對當下理性的判斷，另一方面，我們都執著於對方引起自身不滿的點，而非想辦法感同身受，釐清事情的原委。或許，如果當初的我們能夠運用同理心，就不會造成那麼多不必要的爭執了吧！

不過，同理心也不見得都是好的，它可以是一種助益，也可以成為傷害他人的幫兇。好比犯罪者利用受害者的同理心下手；政客利用故事、言論挑撥引起暴動。希特勒攻打波蘭時，德國民眾因為聽了許多波蘭人殺害和虐待同胞的故事，而燃起支持的情緒。美國入侵伊拉克時，每十個美國人就有近七人相信當時伊拉克總統海珊至少「可能」與九一一事件相關，境內四處盡是相關報導，然而，此次美利用民意出兵伊拉克，不光沒有使當地無辜人民「獲救」，反而造成伊斯蘭國組織趁機為亂，甚至間接導致如今中東的暴力循環。因此，同理心僅僅是一種「工具」，需要端看個人如何使用，才能避免在大局勢中被迷惑焦點，抑或是遭他人不當利用。

在如今的社會中，同理心占了很重要的一部分，它可以促進人與人之間的交流，在不同的個體間建立橋樑，甚至凝聚起眾人的力量，也可以說，它促成了許多歷史事件的發生，好壞摻雜間，逐漸形成人類特有的文化。在建立同理心之前，我們也該學著對自己真誠，透過接納自己，也才能擁有接納他人的能力。最後在一片人群的汪洋裡，以同理心下潛，探索湛藍下的議題。